Plan de Seguridad para la Violencia en el Noviazgo Adolescente

Es importante tener un plan de seguridad antes de intentar terminar una relación abusiva. Durante y después de la ruptura son los períodos más peligrosos. Si estás interesado en tomar medidas legales, es posible que puedas obtener una Orden de Protección a través del tribunal. Si estás siendo agredido o tienes miedo de que se produzca un asalto, llama al 911.

Planificaré la ruptura cuidadosamente con la ayuda de personas en las que confío. Cuantas más personas sepan lo que está pasando y puedan cuidarme/apoyarme, más seguro estaré. Estas son algunas personas en las que puedo confiar para ayudarme: _____

_____

_____

No es seguro romper con mi pareja en un lugar aislado. Intentaré hacerlo en público con personas cercanas que formen parte de mi plan de seguridad. Aquí es donde y cuándo terminaré con mi pareja: _____

_____

_____

Esta es la persona a la que pediré que me vigile durante la ruptura:

_____

_____

Seré muy claro con mi pareja que estoy terminando la relación y que mi decisión es final. Estas son las palabras que usaré: _____

_____

_____

_____

Intentaré estar preparado para la reacción de mi pareja. Podría ser violenta, o podrían estar muy tristes, o podrían ser amables e intentar ganarme de nuevo.

Después de romper, evitaré estar a solas con mi ex pareja, o estar en una situación donde puedan intentar convencerme de no terminar la relación. Esto es lo que haré si mi ex intenta hablarme en mi casa, trabajo, escuela o en otro lugar:

_____

_____

_____

Esto es lo que diré si mi ex me llama:

_____

_____

_____

Después de romper, mi ex puede intentar usar a otras personas para comunicarse conmigo. Si esto sucede, esto es lo que les diré:

_____

_____

Algunas otras cosas que puedo hacer para mantenerme seguro:

- Mantén un teléfono celular contigo, junto con números de teléfono importantes.
- Pide a amigos, familiares y compañeros de trabajo que filtren tus llamadas y no transmitan notas o mensajes de tu ex.
- Bloquea el nombre de usuario de tu ex para que no puedan usar mensajes privados o directos para molestarte. Impide que tu ex tenga acceso a tu página en Facebook, X, TikTok, Instagram, Snapchat u otros sitios web donde compartas información.
- Cambia tu rutina para que sea más difícil localizarte.
- Pide a amigos que vayan y vuelvan de la escuela contigo y que caminen contigo entre clases.
- Diles a amigos, familiares y compañeros de trabajo que llamen a la policía si ven a tu ex molestándote.
- Pide a alguien de confianza que viaje contigo, se siente contigo, permanezca cerca de ti o te cuide en tu trabajo, eventos escolares y otras actividades.
- Asegúrate de llamar a alguien de confianza para hacerle saber que has llegado de manera segura o que estás bien. Si no llamas según lo planeado, dile que llame a la policía.

Cal OES GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES
Financiamiento proporcionado por una subvención de la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California